

## 「自分にチャレンジ！」シート ～目標達成をみんなで楽しもう～

今週のチャレンジャーは、4年 組 名前

今週のチャレンジする目標は、これだ！

石井先生	「毎日20分以上の読書」 □最近、AI やロボット、物理など今まであまり好きではなかった分野の本を読んでいます。むずかしくて読むのをやめたくりますが、がんばってつづけていきたいです！あと筋トレも…
岡本先生	「ハッピー日記を書く！」♡じしゅく生活でつかれていませんか？ いつものことが面どうになったり、イライラしたりすることがあったら、心の黄色信号です。「空がきれい！」「お花がいいにおい！」などハッピーになれたことを書いてみますね。
森景先生	「毎日15分筋トレをする！」◎最近、運動不足で困っています。でも学校が始まったらみんなと元気に勉強したい、遊びたいので、体カアップのためにおうちで筋トレをがんばります。みんなは、何にハマっていますか？
自分	

### ◎はじめに

このシートは、読むだけでもよし！参加するのもよし！みなさんにお任せします。一緒にチャレンジできるとうれしいです。

- ①チャレンジする目標を書く。
- ②がんばった分だけ、色をぬる。
- ③フリースペースには、勉強で分からないところや、できたこと、何でも書いて大丈夫です。

スタート！「できた」を貯金しよう！今日のポイントに、自分の好きな色をぬろう！

日にち	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
ぱっちりできた！	10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント	20ポイント 10Pおまけ
半分はできた！	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント	5ポイント
少しかできた！	3ポイント	3ポイント	3ポイント	3ポイント	3ポイント

フリースペース  
※質問したいことや、感想など

### ◎チャレンジ貯金 結果

今週のチャレンジポイントは

ポイント

### ◎おわりに

今週の「自分にチャレンジ」はどうでしたか？

お家で遊びたくなる気持ちをガマンして、少しでもがんばることができたら、本当にすばらしいです。

そして、目標にチャレンジすることが、楽しいと思ってくれたらうれしいです！

